



Red de Seguimiento de los CDC en acción: calor extremo

El calor extremo puede enfermarlo. Manténgase fresco e hidratado para protegerse. La Red de Seguimiento proporciona datos y herramientas que usted puede usar para ver cómo el calor extremo podría afectar su salud.

La [Red de Seguimiento de Salud Pública Ambiental de los CDC](#) * (Red de Seguimiento) es un sistema de vigilancia dinámico que proporciona información y datos sobre los peligros ambientales y los problemas de salud que puedan estar relacionados con ellos. Contiene lo que sabemos acerca de dónde existen peligros ambientales, dónde ocurren las exposiciones y cómo medidas específicas pueden proteger la salud, reducir los casos de enfermedad y salvar vidas. La Red de Seguimiento es un recurso único que reúne información sobre el medioambiente y la salud que no se puede encontrar —o es difícil encontrar— en otro lugar.



El calor extremo y su salud

Los eventos de calor extremo, u olas de calor, son una de las principales causas de muertes relacionadas con el tiempo en los Estados Unidos. Cuando las temperaturas suben en el verano, el calor extremo puede causar enfermedades e incluso la muerte. El estrés por calor es una enfermedad relacionada con el calor que es causada por la incapacidad del cuerpo de enfriarse adecuadamente. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse. Pero en ciertas condiciones, el sudar simplemente no es suficiente. En esos casos, la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente. Las temperaturas corporales muy elevadas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales.

El calor extremo puede enfermarlo. Manténgase fresco e hidratado para protegerse.

Seguimiento de enfermedades relacionadas con el calor

La Red de Seguimiento mantiene datos sobre [enfermedades por calor y enfermedades relacionadas con el calor](#)* en todos los Estados Unidos. Usted puede explorar datos sobre visitas a salas de emergencia, hospitalizaciones y muertes relacionadas con el calor. Además, puede analizar los datos de calor extremo pronosticados e históricos, junto con los datos sobre qué podría hacer que las personas estén en mayor riesgo de sentir efectos en la salud relacionados con el calor.

Entender una enfermedad prevenible, como el estrés por calor, puede ayudar a los profesionales de salud pública a proteger a las personas al hacer lo siguiente:

- hallar patrones de riesgo,
- planificar programas y actividades de salud pública,
- prepararse para emergencias y responder a ellas, y
- determinar qué tan bien funcionaron las medidas tomadas.

Prevenga las enfermedades relacionadas con el calor

Las enfermedades o las muertes relacionadas con el calor son prevenibles si usted toma unas medidas sencillas.



- Quédese en áreas con aire acondicionado durante las horas más calurosas del día.
- Use ropa suelta, de color claro.
- Tome agua a menudo. No espere a tener sed.
- Evite hacer actividades o trabajo pesado innecesarios si está afuera o en un lugar sin aire acondicionado.
- Evite las exposiciones innecesarias al sol. Cuando esté al sol, use un sombrero, preferentemente de ala ancha.



El calor extremo puede enfermarlo. Manténgase fresco e hidratado para protegerse.

El aire acondicionado es el mejor factor de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor. Estar en áreas con aire acondicionado, aunque solo sea por algunas horas al día, reducirá el riesgo de estas enfermedades.

Seguimiento en acción

La Red de Seguimiento se usa en todo el país para ayudar a los estados y a las ciudades a prepararse para el verano y los periodos de calor extremo, así como para prevenir enfermedades.

- Explore [la herramienta de seguimiento del calor y la salud de los CDC*](#) para ver cómo el calor extremo afecta su condado, las poblaciones que están en riesgo, y los recursos para la respuesta.
- Sepa cómo varios estados de Nueva Inglaterra usaron los datos de la herramienta de seguimiento [como base para la revisión de una política de asesoría sobre el calor*](#).
- Vea cómo se usa la Red de Seguimiento de Misuri [para hacer mapas con la ubicación de los centros para refrescarse destinados al público. \[Video\]*](#)
- Lea acerca de los esfuerzos de la Red de Seguimiento de Minnesota [para seguir de mejor manera los eventos de calor y los problemas de salud relacionados con ellos*](#).
- Descubra cómo los datos del Programa de Seguimiento de la Ciudad de Nueva York se han usado [como base para la planificación de la ciudad*](#) en caso de eventos de calor extremo.

Lea más historias de [Seguimiento en acción*](#) para ver qué está pasando en otros estados.

Más información

- [Calor extremo](#)
- [Infografía sobre calor extremo](#)  *
- [Herramienta de seguimiento del calor y la salud*](#)

* Los enlaces a sitios web llevan a páginas en inglés.

Esta página fue revisada: el 1 de junio del 2021